



おやこ

クッキング

親子Cooking

アボカドグラタン

●1人分のエネルギー 235kcal



<材料2人分>

- アボカド…………… 1 個
- ベーコン…………… 4 枚
- マヨネーズ…………… 大さじ4
- 粗挽きコショウ…… 少々
- とろけるチーズ…… 1 枚

<作り方>

- ①半分に切り、種を取り除いたアボカドの実をスプーンで取り出す。
※皮はそのまま使用するので捨てない。
- ②アボカドとベーコンは1センチ角に切り、マヨネーズ、粗挽きコショウを混ぜる。
- ③②を①の皮に詰め、とろけるチーズを上のにのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

ばんどう文芸

短歌

菜園に毎日係はる夫なれば収穫時の笑みのほころし
知事代わり慰霊歴史に口閉さすかの国の人はやあわれなり

今井 清 選

湯浴みして放てる窓の涼風にすたく虫の音総身に染む

平八新田 吉岡 歌

「ただいま」を大声で言い、声変えて「お帰り」を言い自宅に入る

幸田新田 大澤千代子

送り火を消したる仏間蔵かに供えしスイカ長男が切る

長 須 藤井 久子

熱い茶は何日ぶりかな湯気ふわりふわりと秋の涼風に揺れ

中里 直井 正子

公民館に「猿島岩井町」合唱す中学生時に学びし歌ぞ

駒 踧 内海 妙子

南天の根本を見れば蛇の衣息をころして剪定をしぬ

山 栗原やエ子

散歩道昨日カワセミ今日蛇に出会えり吉凶代わり替わりに

長 須 平田とみい

「又ね又ね」と声を限りに両手振る羽田の孫と別れを惜しむ

内野山 木村 仁

亡き義父母も夫も見上げた大辛夷未明の疾風に倒木と化す

矢 作 富山 節子

スズムシの鳴く声聞いて思わずに携帯電話を耳に当てたり

岩 井 今村勝三郎

足腰の痛みがついにやって来ぬ転ばぬまえに杖購はむ

生 子 高島みさ子

実りたる稲の穂揺らしははたきて鶴らしき鳥高く飛びたつ

長 須 鈴木 夫佐

八十年共に歩んだ膝小僧錆びがついたか動きが鈍い

岩 井 五十嵐三男

【評】一首目、作者自身の笑みもある。高齢の御夫婦の元気な様子に賛辞をおくりたい。相聞歌のひとつだ。二首目、関東大震災時の亀戸事件、小池さんの歴史的認識を批判している。子孫には正しく伝えなければならぬ。三首目、自然はまだまだあるという感慨が伝わりこころよい歌。四首目、共感する人が多いだろう。四首目、「長男」という言葉が重い。子供達が集まって送り盆をやったという心情が深い。

短歌の作品を募集します!

皆さんの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに届くように選考者宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面の間お休みさせていただきます。

選者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28604